

КАРТОТЕКА ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхательная гимнастика – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста; это система упражнений, направленная на оздоровление организма, способствующая насыщению организма кислородом, повышению общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы, нормализующая и улучшающая психоэмоциональное состояние организма.

Дыхательные упражнения для детей от 4 до 5 лет

Упражнение «ПОСЛУШАЕМ СВОЁ ДЫХАНИЕ»

Можно делать стоя, сидя, лёжа (*как удобно в данный момент*).

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит; какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (*живот, грудная клетка, плечи*); какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом; тихое, неслышное дыхание или шумное.

Упражнение «ПОДЫШИ ОДНОЙ НОЗДРЁЙ»

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрёй делать тихий продолжительный вдох
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох.

Упражнение «ВЕТЕР»

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот.
 2. Задержать дыхание на 3-4 с.
 3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.
- Повторить 3-4 раза.

Упражнение «РАДУГА, ОБНИМИ МЕНЯ»

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Упражнение «ЁЖИК»

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (*как ёжик*). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

Упражнение «НАСОС»

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
 2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
 3. Выдох произвольный.
- Повторить 3-6 раз.

Дыхательные имитационные упражнения

Упражнение «ТРУБАЧ»

Сидя на стуле, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх ко рту. Медленный выдох с громким произношением звука «п-ф-ф-ф».

Повторить 4-5 раз.

Упражнение «КАША КИПИТ»

Сидя на стуле, одна рука лежит на животе, другая на груди. Выпячивая живот и набирая воздух в грудь (*вдыхая воздух*) и втягивая живот – выдох. При выдохе громкое произношение звука «ш-ш-ш».

Повторить 1-5 раз.

Упражнение «НА ТУРНИКЕ»

Стоя, ноги вместе. Гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох с произношением звука «ф-ф-ф».

Повторить 3-4 раза.

Упражнение «РЕГУЛИРОВЩИК»

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «р-р-р».

Повторить 4-5 раз.

Упражнение «ЛЕТЯТ МЯЧИ»

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, произнести при выдохе длительное «ух-х-х».

Повторять 5-6 раз.

Упражнение «МАЯТНИК»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны, вправо и влево. При наклоне в стороны – вдох с произношением звука «ту-у-у-х-х».

Повторить 3-4 наклона в каждую сторону.

